

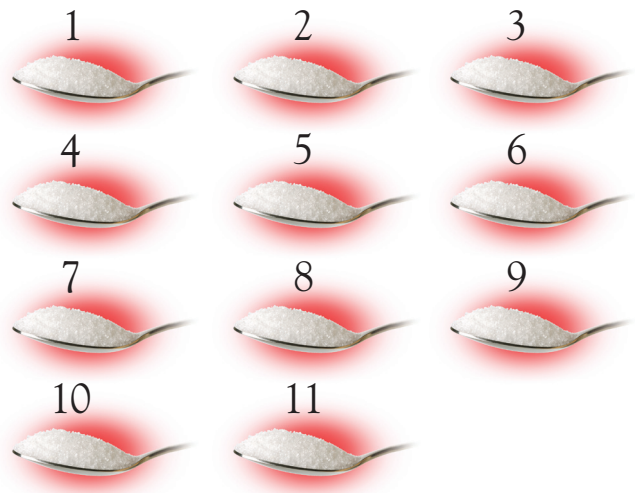
¡Para tener dientes más saludables, deja de tomar bebidas enlatadas!



Si tomas refresco todo el día...tendrás caries, ¿lo sabías?



1 = 11



*lata de refresco*

*11 cucharaditas de azúcar!*

**Imagina esto:**

1. Abre la boca y echa 11 cucharaditas de azúcar.
2. Agrega algo de ácido y un poco de agua; mezcla bien. Repite todo el día.
3. Los gérmenes de tu boca se alimentan de todo ese azúcar y producen más ácido, lo que causa más caries.

*Eso es exactamente lo que sucede si bebes refrescos a lo largo del día.*

**Elige agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar para que tu boca y tu cuerpo estén más saludables.**

**California Dental Association**

Promoviendo la importancia de una buena salud bucal.  
Para obtener más información, visite [cda.org](http://cda.org)

